

Jak żyć zdrowo i... sprawnie!

Poradnik

60+





Spis treści

Wstęp	4
Zarządzanie stresem	6
Odpoczynek i czas dla siebie	10
Dobry sen	12
Dbanie o relacje z innymi	15
Zmiana nawyków	17
Kiedy i gdzie szukać pomocy?	18
Siedem zasad zdrowego odżywiania	20
Suplementy diety - kiedy warto?	24
Żywienie w chorobie i powrocie do zdrowia	26
Ruch – dlaczego jest tak ważny?	28
Jakie ćwiczenia wybrać?	31
Ćwiczenia – rozpisane zestawy	34
Instrukcja wstawania z podłogi	44
Profilaktyka zdrowotna – czas na przegląd	46
Zalecane badania i szczepienia	48
Badania specyficzne dla kobiet i mężczyzn	51
Rzuć palenie i ogranicz alkohol	53
Historie pacjentów	55

Czy wiesz, że wiek to tylko liczba, a zdrowie i sprawność możesz zachować na długie lata? Dla wielu osób po 60. roku życia kluczowe jest świadome dbanie o własny organizm i równowagę psychofizyczną

Jeśli czytasz ten poradnik, to robisz właśnie pierwszy krok, aby dowiedzieć się jak żyć długo i sprawnie! I to nie bajka 😊

Wystarczą 4 kroki:

- Przestrzeganie zaleceń lekarskich
- Odpowiednie żywienie
- Zadbanie o sen i zarządzanie stresem
- Odpowiednia aktywność fizyczna

Zrób swój pierwszy krok do zdrowia i przeczytaj dalej – ten przewodnik może być początkiem nowego, zdrowszego rozdziału w Twoim życiu!



Nawigacja przez życie: odkryj, jak dbać o siebie na co dzień

Dorota Uliasz – psycholog

Czy wiesz, dlaczego nie mówimy, że organizm się „starzeje” tylko „zużywa”?
Ponieważ masz realny wpływ na ten proces.

Każdy kierowca wie, że aby pokonać długą trasę, musi nie tylko sprawdzić, czy auto jest w dobrym stanie, ale także samemu być wypoczętym i gotowym na wyzwania. W życiu, aby przejechać przez wszystkie zakręty i wzniesienia, potrzebujesz równowagi między ciałem a umysłem. W tym rozdziale skupimy się na czterech kluczowych filarach dobrostanu, które pomogą Ci zadbać o komfort psychiczny, abyś mógł cieszyć się życiem przez długie lata!

Regularne dbanie o zdrowie psychiczne i fizyczne to sposób na utrzymanie i poprawę ogólnego stanu zdrowia. Tak, by dbać o jakość swojego życia i móc jak najdłużej cieszyć się z dobrego i samodzielnego funkcjonowania.

To sztuka, która nabiera szczególnego znaczenia po 60-tym roku życia. Wtedy dotyka nas wiele zmian: dotyczących np. aktywności zawodowej, wyzwań zdrowotnych, itd.

Na tym etapie życia kluczowe jest, aby zadbać o siebie, tak by cieszyć się pełnią życia, również w późniejszych latach i sprawić, by proces starzenia się był jak najbardziej harmonijny.

Przyjrzyjmy się wpierw **4 filarom dobrostanu**:



Zarządzanie stresem



Odpoczynek i czas dla siebie



Dobry sen



Dbanie o relacje z innymi

Zarządzanie stresem





Zarządzanie stresem

Stres, który nam szkodzi, czyli długotrwały i wyczerpujący, niejedno ma imię...

Najczęściej kojarzony jest ze **stresem emocjonalnym**, czyli wydarzeniami, którym przypisujemy moc zaburzania naszej sfery emocjonalnej. Towarzyszą mu wtedy różne uczucia i stany emocjonalne: nerwowość, podrażnienie, niepokój, napięcie, przygnębienie, bezsilność itd.

Jednak warto pamiętać też o **stresie fizycznym**, który dotyczy naszego ciała. Jego przyczyną może być choroba (urazy, wyczerpanie po operacji), brak snu, głód, zmęczenie fizyczne wynikające z jakiegoś działania: np. ciężkiej pracy fizycznej, nadmiaru bodźców (np. hałasu).

Pierwszą wskazówką, by ograniczyć sytuacje stresowe jest:



***naucz się rozpoznawać czynniki,
które wywołują stres!***

Natomiast **drugą wskazówką** jest to, aby w zależności od rodzaju stresu stosować inne techniki radzenia sobie z nim.

Polecam 3 KROKI:

1. Stosuj techniki oddechowe i relaksacyjne

- ✓ **Oddech wycisza, ale trzeba wiedzieć jak oddychać.** W stresie oddychamy szybko, a nasze ciało jest napięte. Jeśli oddech ma zadziałać rozluźniająco, to w świadomy sposób musisz go zwolnić. To działa antystresowo!
- ✓ **Znajdź w Internecie ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.** Jest ich dużo! Wybierz te, które Cię przekonują.
- ✓ **Ćwicz regularnie i w spokojnych chwilach** – np. podczas spaceru lub też zgodnie z celem, np. gdy masz problemy ze spaniem, to znajdź ćwiczenia, które pomogą Ci w zasypianiu – takie które wykonuje się przed snem.

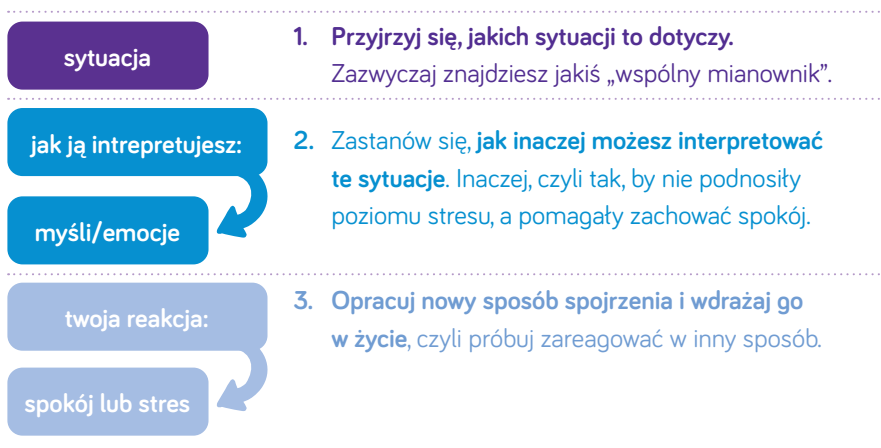
2. Pracuj z myślami i emocjami

Nasz sposób interpretacji trudnych i stresujących sytuacji może być różny. Jedni są szczęśliwcami, bo w nawykowy sposób interpretują różne zdarzenia w pozytywny sposób. Inni to samo zdarzenie zobaczą w sposób negatywny.

Dlaczego ma to znaczenie?

Twoje myśli wpływają na Twoje emocje. Jeśli potrafisz w pozytywny lub neutralny sposób spojrzeć na sytuację, Twoje emocje będą pozytywne lub neutralne, np. takim rodzajem emocji jest spokój. Z kolei, jeśli w negatywny sposób interpretujesz rzeczywistość, wywołasz emocje typu: złość, strach, lęk, rozdrażnienie.

Co więc zrobić, gdy często towarzyszą Ci negatywne myśli:



Ważne!

*Jeśli jest to Twój problem i chcesz go zgłębić, to zapraszam do książki **Racjonalna Terapia Zachowań**, która jest prostą metodą samopomocy, radzenia sobie z negatywnymi myślami, emocjami, przekonaniami.*

3. Bądź dla siebie wyrozumiały/a

Czasami powodem stresu są nadmiernie wygórowane wymagania, które sami sobie stawiamy. Dlatego tak ważna jest **umiejętność samowspółczucia**.

Okazuje się, że często mamy dużo współczucia dla innych. Rozumiemy ich, gdy zrobili coś nie najlepiej lub też nie osiągnęli celu, który sobie założyli. Mamy dla nich zrozumienie i pocieszenie. Tymczasem gdy nas samych dotyka niepowodzenie, to wobec siebie jesteśmy bardzo krytyczni. Można powiedzieć, że jesteśmy dla siebie surowym sędzią, co w efekcie wzmacnia stres.

Rada

*W trudnej sytuacji pomyśl,
że nie dotyczy ona Ciebie,
a Twojego przyjaciela.*

Jakbyś zareagował?

*Jakie słowa wsparcia byś
mu przekazał?*

*I właśnie w taki sam sposób
spójrz na siebie.*



Odpoczynek i czas dla siebie





Odpoczynek i czas dla siebie

Odpoczynek jest integralnym elementem zdrowego stylu życia.

Ważny jest nie tylko, gdy jesteś osobą aktywną zawodową. Również, gdy w związku z ograniczeniem aktywności zawodowej lub przejściem na emeryturę zmienia się Twój rytm dnia i zmieniają się Twoje obowiązki. To co jest ważne to zadbanie o odpoczynek i dostosowanie jego formy – w zależności od tego co zmieniło się w Twoim życiu.

Co zrobić, by dobrze odpoczywać?

- ✓ **Uznaj, że odpoczynek jest tak samo ważny jak inne Twoje obowiązki**
(opieka nad wnukami/ pomoc innym członkom rodziny/ inne zadania).
Traktuj go poważnie i znajdź na niego czas.
- ✓ **Zastanów się, jaka aktywność czy szerzej: jaki sposób spędzania wolnego czasu daje Ci radość i satysfakcję.** Znajdź na tego typu czynności regularny czas np. codziennie, czy raz w tygodniu.
- ✓ **Gdy zmieniają się Twoje obowiązki – dostosuj do nich czas wolny.**
Pamiętaj o aktywnym odpoczynku: szczególnie, gdy z powodu np. zmian w aktywności zawodowej masz mniej ruchu niż wcześniej.
- ✓ **Jeśli to możliwe: dziel swoje zainteresowania/pomysły na odpoczynek z innymi.**
Np. spacer czy pójście na basen w towarzystwie może być bardziej motywujące niż samodzielnie.
- ✓ **Pamiętaj, że odpoczynek ma różne formy.**
Łącz aktywny odpoczynek oraz spokojne spędzanie czasu. Pamiętaj, że Twoim celem ma być zrelaksowanie się, a to dla każdego oznacza coś innego.

Czas dla siebie – jako forma odpoczynku!

*To często najbardziej zaniedbywany obszar w naszym życiu.
Szczególnie, gdy jesteśmy obciążeni różnymi aktywnościami.
Dlatego tak ważne jest jego zaplanowanie! Regularny czas dla siebie
daje korzyści w sferze emocjonalnej, które pozytywnie wpływają
na poczucie zadowolenia ze swojego życia.*

Dobry sen





Dobry sen

Dlaczego jest ważny?

Jakość snu ma znaczenie dla Twojej psychiki – wpływa na nastrój, ale też co szczególnie nie widać u osób po 65. roku życia na pamięć. Badania pokazują, że osoby, które mają problemy ze snem, mają większą trudność z rozwiązywaniem problemów i koncentracją niż osoby, które mają dobry jakościowo sen.

Problemy ze snem mogą być jednym z objawów depresji. Dlatego warto dbać o dobre nawyki w tym zakresie, a w razie potrzeby skonsultować swoje obawy z lekarzem.

Co możesz zrobić, by zadbać o zdrowy sen?



Stwórz swój rytm. O stałej porze kładź się spać i o stałej porze budź się. Jeśli chcesz coś w swoim rytmie zmienić: rób to stopniowo, np. najpierw zmiana o 15 - 30 minut, a jak przyzwyczaisz do niej organizm – znowu o kolejne 15 - 30 minut.



Jeśli lubisz **krótkie drzemki** (takie do 15 minut) w ciągu dnia, to wykorzystaj je do regeneracji organizmu. Jednak nie rób ich zbyt późno, ponieważ mogą utrudnić Ci zasypianie o zaplanowanej porze.



Gdy masz problemy z zasypianiem, spróbuj **zwiększyć aktywność fizyczną** (oczywiście nie przed samym snem). Dobrym rozwiązaniem są regularne spacery.



Przed snem:

WYCISZ SIĘ

np. nie oglądaj TV, nie przeglądaj Internetu. Zamiast tego możesz włączyć sobie muzykę relaksacyjną – jeśli lubisz takie rozwiązania.

NIE JEDZ, SZCZEGÓLNIE OBFITYCH POSIŁKÓW

Dobrze jest zjeść ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem.

ZADBAJ O DOBRE WARUNKI DO SNU

np. wygodne łóżko i odpowiedni materac.
Zadbaj o pomieszczenie, w którym śpisz: np. przewietrzając je.
Zadbaj o to, by do pokoju nie docierało światło z ulicy
– ono też może utrudnić zasypianie.

Pamiętaj, że łóżko służy do spania.

Oznacza to, że nie jest to miejsce, w którym np. spożywasz posiłki, czy też oglądasz TV. Gdy łóżko kojarzy Ci się ze spaniem i regeneracją – łatwiej o dobry sen.

Dbanie o relacje z innymi





Dbanie o relacje z innymi

Wraz z wiekiem zmiany takie jak przejście na emeryturę, pogorszenie stanu zdrowia, czy też utrata osób z rodziny/znajomych mogą utrudniać utrzymywanie kontaktów społecznych. To sprawia, że osoby starsze są bardziej narażone na izolację społeczną lub poczucie samotności. Które to czynniki negatywnie wpływają na jakość życia.

Dlatego tak ważne jest dbanie o relacje z innymi, które wzmacniają naszą psychikę i pomagają budować poczucie przynależności i wsparcia.

Co możesz zrobić?

- ✓ **Aktywnie szukaj miejsc, gdzie możesz spotykać się z innymi.** Np. na bazie swoich zainteresowań czy też miejsc oferujących zajęcia dla seniorów. Wykorzystuj dostępne możliwości jakie oferują domy kultury czy inne instytucje w Twojej miejscowości.

**Pamiętaj, że możesz stworzyć
nowe sieci znajomych!
Jest to możliwe w każdym wieku.**

- ✓ **Jeśli to tylko możliwe kontynuuj wcześniejsze znajomości:** sąsiedzkie czy też z czasów aktywności zawodowej. Np. jeśli spotykałeś/łaś się regularnie z osobami z pracy – kontynuuj to po przejściu na emeryturę.
- ✓ **Wykorzystuj do kontaktów z rodziną, znajomymi czy przyjaciółmi wszystkie możliwe formy:** spotkania, rozmowy telefoniczne czy też wideorozmowy przez Internet. Współczesny świat daje różne możliwości – wykorzystuj je!



Zmiana nawyków

Nie zawsze jesteśmy zadowoleni z naszego poziomu stanu psychicznego. Jeśli tak jest u Ciebie, to warto rozważyć zmianę w tym zakresie, czyli zmienić nawyki lub zbudować nowe.

Budowanie i zmiana nawyków nie zawsze przychodzi łatwo – często towarzyszy im tzw. „słomiany zapal”. Takim przykładem są postanowienia noworoczne. Tylko nieliczni ich dotrzymują! Dlatego też niechętnie podchodzimy do zmiany nawyków, bo boimy się porażki, szczególnie, gdy za nami wcześniejsze nieudane próby.

Zobacz co możesz zrobić, by tym razem zrealizować swoje cele:

- ✓ **Zacznij od jednej rzeczy.** Przejrzyj raz jeszcze to co opisałam w 4 filarach i wybierz jedną rzecz, którą chcesz zmienić. Zobacz, który obszar w największym stopniu wymaga tej zmiany.
- ✓ Nie planuj rewolucyjnych zmian. **Zaplanuj małą, ale konkretną zmianę.**
- ✓ **Opisz zmianę precyzyjnie.** Np. kładę się spać o 22-giej. Czyli pół godziny wcześniej niż do tej pory.
- ✓ **Motywuj się!** Np. powieś w widocznym miejscu kalendarz lub tabelę z dniami tygodnia/datami. Zaznaczaj, gdy zrealizowałeś postanowienie.
- ✓ **Daj sobie czas na wprowadzenie zmiany.** Działaj według nowego schematu przez minimum 7 dni. Przy bardziej złożonej zmianie nawet dłużej.
- ✓ Po tygodniu **przeanalizuj efekty:**

- Czy lepiej się wysypiasz?
- Czy masz więcej energii w ciągu dnia?
- Czy taka zmiana pozytywnie wpływa na Twój dobrostan psychiczny?

- Jeśli tak to super! Działaj dalej.
- Jeśli nie – zastanów się nad innym nawykiem, który poprawi Twój dobrostan psychiczny.

Pamiętaj!

*Robisz to dla Twojego zdrowia. Ciesz się każdym, nawet małym sukcesem!
Nie daj się zniechęcić. Hasło „za późno na zmiany” – nie dotyczy
wieku biologicznego!*

Kiedy rozważyć zgłoszenie się po pomoc psychologiczną?

Pamiętaj, że szukanie pomocy to oznaka siły, a nie słabości.

Wsparcie psychologiczne to ważna forma pomocy, gdy:

- ✓ Zauważasz, że codziennie, przez dłuższy czas odczuwasz smutek, przygnębienie, lub brak radości z życia. **To mogą być oznaki depresji.** Niestety w starszym wieku jesteś bardziej narażony na obniżony nastrój.
- ✓ **Odczuwasz niepokój lub lęk.** Uczucie lęku może nasilać się z wiekiem, zwłaszcza w obliczu niepewności zdrowotnych lub obaw związanych z przyszłością.
- ✓ **Masz trudności z adaptacją do zmian życiowych,** takich jak: przejście na emeryturę i związana z nim zmiana stylu życia. Inne przykłady zmian to np. straty: bliskiej osoby, ale także zdrowia czy wynikające z procesu starzenia: niezależności. Tego rodzaju zmiany, a jest ich dużo w procesie starzenia się, są ogromnym wyzwaniem emocjonalnym, więc nie lekceważ ich.

Przydatne kontakty:

Nie obawiaj się, że zadzwonisz nie tam, gdzie trzeba! Jeśli Twoja sytuacja będzie wymagała pomocy innego specjalisty, dostaniesz aktywną pomoc - zostaniesz skierowany gdzie lub do kogo się udać.



800 70 2222

Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego. Całodobowa, bezpłatna linia wsparcia (czynna 24/7) dla osób w kryzysie psychicznym oraz ich bliskich.

[www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne)
/wazne-telefony-antydepresyjne

← **Tu znajdziesz aktualne namiary na telefony pomocowe. Nie tylko dotyczące depresji, ale także sytuacji kryzysowych czy też tzw. pierwszej pomocy psychologicznej.**



[www.interwencjakryzysowa.pl](http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej)
/osrodki-interwencji-kryzysowej

← **Tu znajdziesz listę ośrodków interwencji kryzysowej w całej Polsce. Możesz sprawdzić jak (telefon, rozmowa bezpośrednia) i gdzie najbliższej swojego miejsca zamieszkania otrzymasz pomoc.**

Zadbaj o żywienie



Każdy Twój posiłek to inwestycja w zdrowie i sprawne życie

Anna Sobolewska-Wawro – dietetyk kliniczny i psychodietetyk,
Magdalena Siuba-Strzelińska – dietetyk kliniczny

Twoje paliwo, Twój wybór – byle nie na skróty!

Prawda jest taka, że wszyscy gdzieś pędzimy – do zajęć, do domu, do obowiązków. Ale jeśli nasz organizm jest na kiepskim paliwie, to dojedziemy jedynie do zakrętu... Właśnie dlatego **zdrowe odżywianie to dobre paliwo** z najlepszej stacji, a zmiana nawyków na te prozdrowotne jest jak regularne wizyty na stacji serwisowej. Nie chcesz chyba ustyszeć od swojego organizmu, że „serce wysiada”, odporność nie wyrabia, a i główne podzespoły proszą o naprawę?

Poradnik pomoże Ci zrozumieć, że **codzienne decyzje przy talerzu to inwestycja, a nie opcjonalne wyposażenie**. Czas wprowadzić swoje ciało na właściwe tory! Nasze zasady to **Twój bilet do dobrej sprawności** – przeczytaj i jedź w kierunku zdrowia!

Jak to zrobić?



Codziennie przyglądaj się temu, co masz na swoim talerzu
- dzięki prostym, ale skutecznym zaleceniom dowiesz się,
jak dobrze komponować swoje posiłki:

1. Jedz dużo warzyw i owoców – w każdym posiłku

Warzywa i owoce zawierają niezbędne witaminy i składniki mineralne, które są kluczowe dla działania m.in. układu odpornościowego, a dodatkowo są dobrym źródłem błonnika, który pomaga w utrzymaniu zdrowych jelit.



Warzywa i owoce jako dodatek



Warzywa i owoce jako podstawa
każdego posiłku

Wybieraj różnorodne warzywa i owoce (w tym o różnych kolorach). Warzywa i owoce mogą być świeże lub mrożone – wszystkie się liczą!

2. Uwzględnij w swojej diecie różne źródła białka

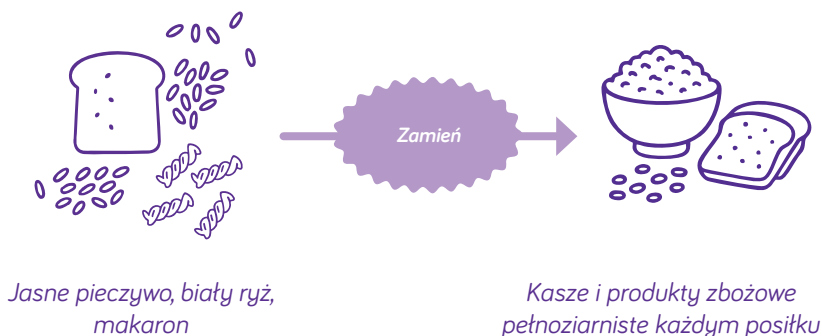
Produkty bogate w białko są ważne m.in. dla zdrowych i silnych mięśni oraz prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Istnieje wiele pokarmów dostarczających białka, w tym **jaja, mleko i jogurty, ryby, mięso oraz rośliny takie jak soja, soczewica, groch, fasola i orzechy**. Zaczynij od prostych zmian np. raz w tygodniu obiad z mięsem zamień na obiad ze strączkami. Spożywaj **2 porcje ryb tygodniowo**, z czego jedna powinna być rybą tłustą (np. śledź, makreła, łosoś, sardynki).



3. Do każdego posiłku dołącz pokarmy bogate w skrobię i węglowodany złożone

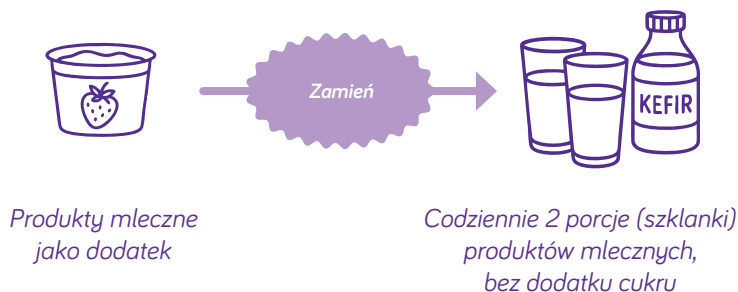
Te pokarmy dostarczają energii niezbędnej do pracy mózgu, mięśni, serca i innych narządów. Produkty bogate w skrobię i inne tzw. węglowodany złożone obejmują **kasze (jaglana, gryczana, pęczak), chleb, makaron, ryż, ziemniaki oraz płatki zbożowe, np. owsiane**.

W miarę możliwości wybieraj produkty **pełnoziarniste i razowe** – zawierają one więcej błonnika, witamin i składników mineralnych, co korzystniej wpływa na organizm.



4. Włącz do codziennej diety dwie porcje nabiału lub jego alternatywy wzbogaconej w wapń

Pokarmy te pomagają utrzymać mocne kości. Przetwory mleczne obejmują **mleko, jogurt, kefir, maślanke, serek wiejski, twaróg, ser oraz skyr**. Wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczu i cukru. Dostępne są również roślinne alternatywy, takie jak napoje sojowe, migdałowe i owsiane – szukaj tych z dodatkiem wapnia, wit. B12 i wit. D.



5. Ogranicz przetworzone produkty

Wysokoprzetworzone pokarmy są tymi, których należy unikać, ponieważ **niekorzystnie działają na organizm, zwłaszcza na zdrowie serca**. Ograniczenie ich spożycia jest szczególnie ważne, jeśli próbujesz zmniejszyć swoją masę ciała lub uniknąć przybierania na wadze. **Jedz ich jak najmniej – najlepiej nie częściej niż 1–2 razy w tygodniu jedną sztukę/porcję produktu. Warto pamiętać, że najsmaczniejsze są tylko pierwsze dwa kęsy.** Przykłady wysokoprzetworzonych produktów to dania typu fast food (np. frytki), paluszki, krakersy, chipsy, napoje gazowane, słodczyce, a także dania instant (np. zupki) oraz przetwory mięsne tj. kielbasa, parówka, paszтет.



Słodczyce, fastfood, słone przekąski tylko przy wyjątkowych okazjach i małe porcje

6. Wybieraj zdrowe tłuszcze

Produkty o bardzo wysokiej zawartości energii to tłuszcze, które są niezbędnym elementem zdrowego żywienia. Należy jednak uważać, aby nie spożywać ich w nadmiarze. Wybieraj przede wszystkim **oleje roślinne** takie jak oliwa z oliwek i olej rzepakowy. **Ograniczaj natomiast tłuszcze zwierzęce** (tłuste mięso, wędliny, kiełbasy, pasztety, tłuste sery oraz smalec).



*Tłuszcze zwierzęce
np. tłuste mięso, masło, smalec*



*Olej rzepakowy, oliwa z oliwek,
orzechy, pestki*

7. Pij od 6 do 8 szklanek płynów dziennie

Pij regularnie płyny w ciągu dnia, aby utrzymać odpowiednie nawodnienie. **Wypijaj od 6 do 8 szklanek dziennie (około 1,5 litra)**, najlepiej sięgaj po wodę (by poprawić jej wchłanianie i nawodnienie organizmu, dodaj np. szczyptę soli himalajskiej lub soku z cytryny) i napoje bez cukru (herbata, napary ziołowe).

Soki owocowe zawierają dużo cukrów prostych, dlatego należy ograniczyć ich ilość do maksymalnie jednej szklanki dziennie.



Picie niewiele, gdy się przypomni

Picie 6-8 szklanek płynów codziennie

A co z suplementami diety?

Na co dzień najlepiej zadbać o zbilansowaną dietę – to naturalne źródło składników odżywczych niezbędnych dla zdrowia. Są jednak dwa składniki, na które warto zwrócić szczególną uwagę, bo ich dostarczenie z samej diety bywa trudne:

Witamina D:

U osób 65+ zapotrzebowanie na witaminę D może być większe ze względu na zmniejszoną zdolność skóry do syntezy witaminy D z promieni słonecznych.

Zwykle zaleca się suplementację:

- w ilości **800–2000 IU/dobę** w przypadku osób w wieku **65–75 lat**
- **2000–4000 IU/dobę** po 75. r.ż.
- **Suplementacja powinna trwać przez cały rok, aby wspierać zdrowie kości, mięśni oraz układ odpornościowy, może też pomóc w profilaktyce osteoporozy i upadków.**

Kwasy omega-3:

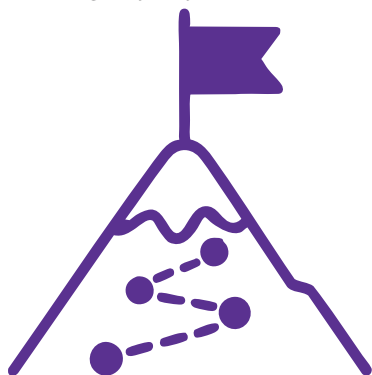
W grupie 65+ kwasy omega-3 są często zalecane w wyższych ilościach, około 500–1000 mg EPA i DHA dziennie, szczególnie w przypadku osób z chorobami serca. Kwasy te mogą wspierać zdrowie serca, mózgu oraz zmniejszać ryzyko zapalnych schorzeń stawów.

Pamiętaj, że nadmiar suplementów diety nie jest wskazany, dlatego przed rozpoczęciem jakiegokolwiek suplementacji warto porozmawiać z lekarzem lub farmaceutą i dopasować ją do swoich potrzeb.



Doceniaj swoje działania i nie zniechęcaj się!

Ciesz się nawet z małych osiągnięć! Pamiętaj - to normalne, jeśli jednego dnia czy nawet przez kilka dni nie zadbasz o zdrowe żywienie i ruch. To zdarza się nie tylko Tobie – innym również. Jest to wpisane w budowanie nowego nawyku. Ważne, by nie traktować tego jako porażki czy wręcz powodu, by zaprzestać starań. **Każdy dzień, w którym dobrze się odżywasz i ćwiczysz to realna korzyść.** Szczególnie, gdy wcześniej nie było to częścią Twojego stylu życia.



Nie od razu zdrowy talerz zbudowano – zaplanuj sobie realne, małe kroki i stopniowo, coraz lepiej odżywiaj swój organizm.

Więcej praktycznych wskazówek na temat zdrowego żywienia znajdziesz na stronach: www.ncez.pzh.gov.pl/ oraz <https://diety.nfz.gov.pl/>

Ważne!

Są to porady dotyczące zbilansowanej diety.

Jeśli masz dolegliwości, alergie pokarmowe lub problemy z połykaniem, w związku z którymi otrzymałeś specjalną poradę dietetyczną, informacje tu zawarte mogą nie być dla Ciebie odpowiednie.

Porozmawiaj z lekarzem i dietetykiem.

Monitoruj swoją masę ciała (zarówno przyrost jak i spadek)



Zwracaj uwagę na swoją masę ciała. Ważne jest, aby utrzymywać ją na prawidłowym poziomie.

Ani nadwaga, ani niedowaga nie są dobre dla ogólnego stanu zdrowia. Jeśli masz nadwagę lub otyłość, zasięgnij porady lekarza rodzinnego i dietetyka, którzy udzielą Ci wskazówek dotyczących unormowania masy ciała.



*Niekiedy zdrowe żywienie może być trudne
– zwłaszcza gdy nie masz ochoty, czasu czy siły na jedzenie.*

Jednak pamiętaj – dostarczanie Twojemu organizmowi codziennie właściwych ilości energii i składników odżywczych jest konieczne do jego dobrego funkcjonowania. Każdy dobry posiłek to Twoja inwestycja!

Szczególnym przypadkiem jest choroba, operacja czy pobyt w szpitalu - co wtedy?

W tym czasie zwiększa się zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze, a jednocześnie pojawia się dużo wyzwań – zwłaszcza brak apetytu i brak siły. Jeśli zauważasz trudności z jedzeniem lub niezamierzoną utratę masy ciała – zwróć uwagę na swój stan odżywienia. Nawet drobne oznaki, jak luźniejsze ubrania czy spadające pierścionki mogą być sygnałem ostrzegawczym, zwłaszcza jeśli jesteś w trakcie leczenia lub wracasz do zdrowia po pobycie w szpitalu. **W takiej sytuacji właściwy stan odżywienia jest kluczowy.**

Skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą – być może wskazane będzie dla Ciebie żywienie medyczne.

Żywnienie medyczne może ułatwić dostarczenie Twojemu organizmowi niezbędnych składników, zwłaszcza białka, witamin i składników mineralnych, w skoncentrowanej formie – co wspiera siły i regenerację.

Co ważne:

w czasie trwania choroby i rekonwalescencji odpowiednia podaż białka wynosi nawet dwa razy więcej niż u zdrowego dorosłego.

Taka podaż białka może być trudna do uzyskania w normalnej diecie. Jeżeli tradycyjna dieta nie pokrywa zapotrzebowania na zwiększone zapotrzebowanie na białko, warto skonsultować z lekarzem lub farmaceutą uzupełnienie diety o doustne preparaty odżywcze, np. **Nutridrink Protein**, którego skład został tak opracowany, aby wspomóc pacjenta żywieniowo - **zawiera dużą ilość białka (18 g) w małej objętości (125 ml – czyli zaledwie pół szklanki)**. Taki preparat pomaga uzupełnić dobowy jadłospis nie tylko w białko, ale także w energię, witaminy i składniki mineralne.

Nutridrink Protein
to wysoka zawartość
białka (18 g) w małej
objętości 125 ml



Stosowanie:

2x  **dziennie**
przez MINIMUM 14 dni*
- najlepiej przez cały
czas leczenia
i rekonwalescencji

**2 x  = 36 g białka + węglowodany + tłuszcze +
14 witamin + 15 składników mineralnych**

Ważne, aby nie zwlekać i nie czekać aż stan odżywienia się pogorszy.

Nie bagatelizuj tematu żywienia – to ważny element Twojego zdrowia.

*Wsparcie żywieniowe powinno być zalecone przez lekarza w takiej ilości i na tak długo jak pacjent tego potrzebuje (najlepiej przez cały okres trwania leczenia i rekonwalescencji po chorobie).

Nutridrink Protein to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w niedożywieniu i ryzyku niedożywienia związanym z chorobą, szczególnie u pacjentów ze zwiększonym zapotrzebowaniem białkowym. **Stosować pod nadzorem lekarza.**

Ruszaj się



Aktywność, która nakręca: rusz się, zanim zapali się „kontrolka”

Krzysztof Parysek – fizjoterapeuta

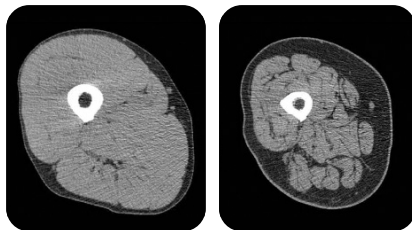
„Ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy wszystkie lekarstwa razem wzięte nigdy nie zastąpią ruchu”

– Wojciech Oczko – lekarz, jeden z twórców medycyny polskiej, żyjący w XVI wieku

Bez ruchu ciało zaczyna zbierać kurz – powoli, ale skutecznie. To trochę jakby postawić auto w garażu i liczyć, że za rok samo odpali! Tymczasem regularna aktywność to jak serwisowanie: **spacer poprawia krążenie, trening siłowy daje „moc,” a rozciąganie „rozluźnia zawieszenie.”** I choć o korzyściach aktywności opowiemy jeszcze szerzej dalej, zapamiętaj – to nie kwestia „czy,” tylko „kiedy” ruszyć się do akcji! Przecież lepiej działać, zanim zapali się „kontrolka serwisowa,” prawda?

Wraz z wiekiem mięśnie zanikają – aż 8% na każdą dekadę!

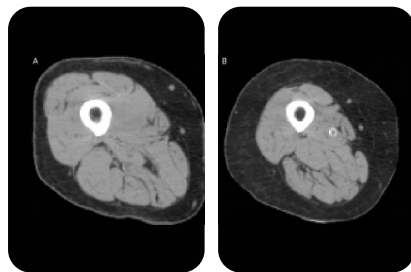
Widać to gołym okiem na zdjęciu obok: po lewej jest udo młodej osoby – po prawej starszej. Kolorem jasnoszarym zaznaczono tkankę mięśniową.



Jednak mamy wpływ na ten proces.

Spójrz na zdjęcie po prawej. Obydwie osoby mają 72 lat, obydwie mają takie same BMI (25 - w normie). Jednak osobie po lewej dużo mniej zanikły mięśnie wraz z wiekiem niż u osoby po prawej.

BO ĆWICZY.





Ruch – dlaczego jest tak ważny?

Wszyscy wiemy, że powinniśmy się ruszać, ale w codziennym życiu nie zawsze nam to wychodzi. A warto, bo każdy krok przybliża nas do lepszego zdrowia i samopoczucia.

Ruch wpływa korzystnie na nasz organizm od stóp do głów – **poprawia trawienie, pomaga kontrolować masę ciała, wzmacnia serce i zmniejsza ryzyko wielu chorób**. Co najlepsze, jest też bezpłatny i nie wymaga umawiania się na wizyty ze specjalistami. Las/park/kawałek podłogi w domu zawsze na nas czeka. Każdy może znaleźć odpowiednią formę ruchu niezależnie od stanu sprawności.

Jakie korzyści przynosi aktywność fizyczna?

Regularny ruch może zdziałać cuda, jeśli chodzi o nasze zdrowie m.in.:



Obniża ciśnienie krwi – nawet spokojny marsz może pomóc utrzymać ciśnienie na właściwym poziomie. Badania pokazują, że dzięki ćwiczeniom ciśnienie może spaść o kilka punktów, co może nawet pozwolić na zmniejszenie dawki leków lub całkowite zrezygnowanie z nich.



Poprawia metabolizm glukozy – to ważne, ponieważ lepszy metabolizm glukozy może zmniejszać ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz innych problemów zdrowotnych związanych z nieprawidłowym poziomem cukru we krwi. Już w ciągu kilku tygodni regularnych ćwiczeń można zauważyć znaczną poprawę w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi.



Poprawia siłę i równowagę – ćwiczenia siłowe (np. z ciężarem własnego ciała lub lekkim sprzętem) nie tylko wzmacniają mięśnie, ale pomagają utrzymać równowagę oraz ograniczyć ryzyko upadków. A to klucz do zachowania niezależności i uniknięcia złamań.



Wzmacnia zdrowie serca – nawet krótki spacer wpływa na serce. Regularna aktywność może obniżyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych aż o połowę!

Jak zadbać o codzienną aktywność fizyczną?

Najważniejsze to znaleźć formę ruchu, która sprawia Ci przyjemność. Każdy rodzaj aktywności – spacer, jazda na rowerze, ćwiczenia w domu czy praca w ogrodzie – jest dobry! Na początek wystarczy 30 minut dziennie. I można ten czas rozłożyć np. na 15 minut szybkiego spaceru, 5 minut wchodzenia po schodach, 5 minut ćwiczeń i 5 minut jazdy rowerem – już mamy 30 minut! Można też zacząć od prostego celu: **6–10 tysięcy kroków dziennie** to świetny sposób na ruszenie się z miejsca i poprawę kondycji.

Co daje regularny ruch poza zdrowiem fizycznym?

Ruch nie tylko dba o ciało, ale też o głowę. Regularna aktywność:



Poprawia nastrój – działa na nas jak naturalny antydepresant.



Pomaga lepiej spać – dobrze „rozruszane” ciało lepiej się regeneruje, co sprzyja zdrowemu i spokojnemu snu.



Wzmacnia pamięć i koncentrację – już 20 minut ruchu dziennie wpływa na lepsze funkcje poznawcze.

Jakie ćwiczenia wybrać?

Pamiętaj, aby dostosować tempo do swoich możliwości. Możesz zacząć spokojnie i stopniowo zwiększać intensywność. Każdy krok i każde ćwiczenie to inwestycja w zdrowie i radość z życia na dłużej.

Spróbuj trzech rodzajów ćwiczeń z następnej strony, które świetnie się uzupełniają.

(zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące aktywności fizycznej dla osób 65+)



	Ćwiczenia aerobowe Czyli MAM KONDYCJĘ I ENERGIĘ	Ćwiczenia oporowe Czyli MAM SIŁĘ	Ćwiczenia na równowagę i elastyczność Czyli NIE CZUJĘ SIĘ JAK DREWNO
Dlaczego są ważne	Trening o umiarkowanej intensywności: poprawia zdrowie serca i wydolność przy bezpieczniejszym, mniejszym obciążeniu organizmu. Trening o wysokiej intensywności: wzmacnia serce i mięśnie, zwiększa metabolizm oraz poprawia zdrowie mózgu i samopoczucie.	Trening oporowy ma na celu wzmocnienie mięśni, co poprawia stabilność i ułatwia wykonywanie codziennych czynności, takich jak wstawanie z krzesła, noszenie zakupów czy wchodzenie po schodach.	Trening równowagi pomaga zmniejszyć ryzyko upadków i sprawia, że czujemy się pewniej na nogach. Rozciąganie utrzymuje mięśnie i stawy elastyczne, co ułatwia ruch i zmniejsza sztywność ciała. Dzięki temu łatwiej wykonuje się codzienne ruchy, takie jak sięganie po coś wysoko na półce, wstawanie z krzesła czy schylanie się do wiązania butów.
Co to jest?	Jest to ruch powodujący zwiększone tętno i szybszy oddech. Tempo przy umiarkowanej intensywności: możesz swobodnie prowadzić rozmowę podczas ćwiczeń. Tempo przy wysokiej intensywności: trudno jest prowadzić rozmowę podczas ćwiczeń.	To ćwiczenia, w których mięśnie pracują przeciwko pewnemu oporowi – może to być ciężar własnego ciała, ciężarki (hantle), taśmy oporowe czy specjalne maszyny.	Ćwiczenia na równowagę to takie, w których kontrolujesz pozycję ciała w różnych sytuacjach. Zazwyczaj angażują mięśnie nóg, tułowia i stóp, które wspólnie utrzymują ciało w pionie. Rozciąganie poprawia zakres ruchu w stawach.
Przykłady	umiarkowana intensywność: praca w ogrodzie, szybszy chód, jazda na rowerze, rekreacyjne pływanie, taniec towarzyski, pilates wysoka intensywność: bieg, szybkie pływanie, szybka jazda na rowerze w zróżnicowanym terenie, zumba, szybki marsz pod górę.	Podnoszenie ciężarków lub butelek wody, ćwiczenia z gumą oporową, przenoszenie zakupów, grabienie liści, wchodzenie po schodach.	Stanie na jednej nodze, chodzenie po linii, skręty tułowia, rozciąganie nóg, rozciąganie pleców, joga, pilates.
Jak często	Umiarkowana intensywność 150-300 minut / tydzień czyli 25 minut -50 minut codziennie lub wysoka intensywność 75-150 minut/tydzień czyli 15-25 minut codziennie	2 razy / tydzień minimum 15 minut	3 razy / tydzień minimum 15 minut

Ile dziennie robić kroków?

Co najmniej

6–10 tysięcy kroków / dzień.



W tym rozdziale,
pokażemy Ci jak w łatwy sposób
zaplanować zarówno

sesje ruchu aerobowego jak i oporowego

oraz zobaczysz kilka pomysłów na

ćwiczenia poprawiające równowagę i elastyczność



lub wejdź na stronę:
<http://bit.ly/45Lelsl>

Sesja rozgrzewkowa: (4 min.)

Rozruszanie rąk

Ruch: krążenia ramion w tył oraz w przód.

Pozycja wyjściowa: stojąca - stopy na szerokość ramion.

Wykonaj po 10 powtórzeń w przód i po 10 w tył, na każdą rękę.

Ruch wykonuj jak najszybciej, ale jednocześnie dokładnie.



Rozruszanie bioder

Ruch: krok odstaw - dostaw

Pozycja wyjściowa: stojąca - stopy na szerokość ramion.

Wykonaj po 10 powtórzeń na każdą nogę (10 w lewo i 10 w prawo). Ruch wykonuj na szybkim tempie, ale jednocześnie dokładnie.



Rozruszanie nóg

Ruch: chód w przód i w tył, nogi szeroko.

Pozycja wyjściowa: stojąca, stopy na szerokość ramion.

Wykonaj 20 powtórzeń na każdą nogę (10 do przodu, 10 do tyłu). Ruch wykonuj w szybkim tempie, ale jednocześnie dokładnie.



Dowolne ćwiczenie rozgrzewkowe, które rozrusza całe ciało.

Mogą być podskoki, pajacyki, wymachy, skręty tułowia, szybki taniec – to, co lubisz. Wykonuj je przez minutę, w szybkim tempie, aby poczuć, że robi Ci się ciepłej.

Ćwiczenia równoważne

Łyżwiarz

Pozycja wyjściowa: stojąca na szerokość ramion.

Ruch: wykonaj przejście z jednej nogi na drugą jednocześnie przenosząc nogę zakroczną za nogę wykroczną. Noga odrywa się od podłoża.

Wykonaj dwie serie po 30 sekund na każdą z nóg.



Uderzenia palcami w przód

Pozycja wyjściowa: stojąca na szerokość ramion.

Ruch: stojąc przodem, unieś jedną nogę i dotknij palcami powierzchni przed drugą stopą. Powtórz drugą stopą. Progresja ćwiczenia: stopa dalej i wyżej.

Wykonaj dwie serie po 30 sekund na każdą z nóg.



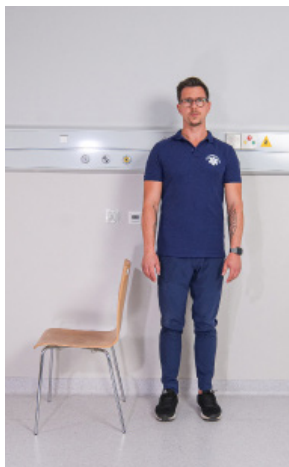
Unoszenie kolan

Pozycja wyjściowa: stojąca na szerokość ramion.

Początkowo możesz przytrzymać się oparcia krzesła, gdy po czasie poczujesz się pewnie możesz wykonywać ćwiczenia bez oparcia.

Ruch: Podnoś na przemian kolana wysoko maszerując w miejscu.

Progresja ćwiczenia: szybsze tempo, wyższe podnoszenie kolan. Ilość serii - wykonaj 3 serie po 8-12 powtórzeń na każdą nogę.



Ćwiczenia siłowe (oporowe)

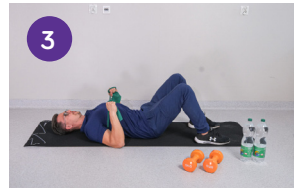
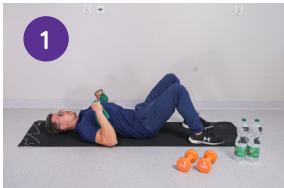
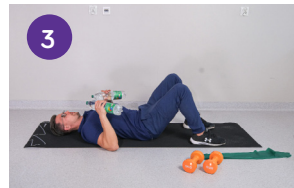
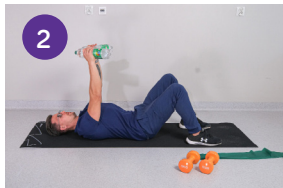
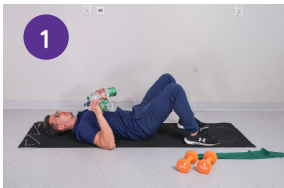
Do tych ćwiczeń wykorzystuj obciążenie: butelki z wodą, taśma oporowa, hantle.
Gdy po czasie ćwiczenia będą dla Ciebie łatwe - stopniowo zwiększaj ciężar.

Wzmacnianie rąk

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), nogi zgięte w stawach kolanowych. Kręgosłup lędźwiowy przylega do podłoża.

Ruch: wykonaj wypchnięcie kończyn górnych z oporem w kierunku sufitu.

Ilość serii: wykonaj 3 serie po 8-12 powtórzeń.

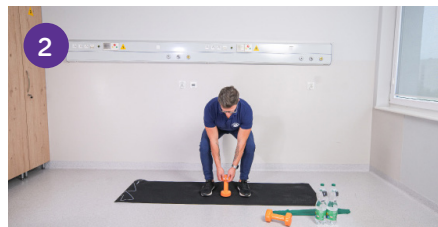


Wzmacnianie nóg i pleców

Pozycja wyjściowa: stań w lekkim rozkroku; ciężar trzymaj w rękach.

Ruch: ruch rozpocznie od zgięcia w stawach biodrowych następnie kolanowych, dotknij ciężarkiem podłogi.

Ilość serii: wykonaj 3 serie po 8-12 powtórzeń.



Wzmacnianie rąk

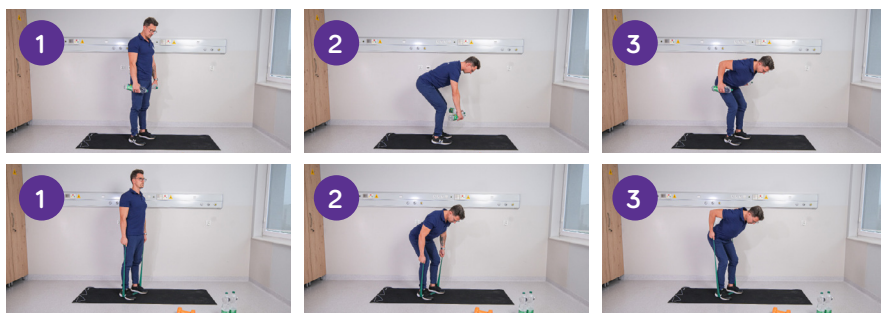
Pozycja wyjściowa: stań w lekkim rozkroku.

Ruch: ruch rozpocznie od zgięcia w stawach biodrowych, następnie ugnij kolana.

Wersja z ciężarkiem: ciężarki trzymaj w dłoniach. Uginaj łokcie, trzymając je blisko ciała. Następnie wyprostuj ręce.

Wersja z gumą: zahacz gumę o stopy. Dwa końce gumy trzymaj w rękach. Uginaj łokcie, trzymając je blisko ciała. Następnie wyprostuj ręce.

Ilość serii: wykonaj 3 serie po 8-12 powtórzeń.



Wzmacnianie pośladków

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach) nogi zgięte w stawach kolanowych.

Kręgosłup lędźwiowy przywiera do podłoża. Lekkie napięcie taśmy oporowej założonej na dolną część uda (kolana odciągaj na zewnątrz).

Ruch: Podnieś pośladki w górę - wdech na dole (w pozycji wyjściowej), wydech kiedy pośladki w górę.

Progresja ćwiczenia: w okolicy miednicy umieść butelki z wodą lub ciężarki.

Ilość serii: wykonaj 3 serie po 8-12 powtórzeń.



Wzmacnianie rąk

Pozycja wyjściowa: klęk podparty.

Ruch: uginaj łokcie przybliżając klatkę piersiową do podłogi.

Progresja ćwiczenia: z czasem przejdź do klasycznej pompki.

Ilość serii: wykonaj 3 serie po 8-12 powtórzeń.



Wzmacnianie nóg i pleców

Pozycja wyjściowa: stań w lekkim rozkroku.

Ruch: rozpocznij od wykroku jednej z nóg przed siebie następnie powrót do pozycji wyjściowej; powtórz angażując drugą nogę.

Ilość serii: wykonaj 3 serie po 8-12 powtórzeń na każdą nogę.



Wzmacnianie pleców

Pozycja wyjściowa: stań w lekkim rozkroku.

Ruch: rozpocznij od zgięcia w stawach biodrowych, następnie ugnij kolana opuszczając tułów, hantle prowadź blisko ciała, trzymaj proste plecy, dotknij ciężarkiem podłogi.

Ilość serii: wykonaj 3 serie po 8-12 powtórzeń.



Wzmacnianie pleców

Pozycja wyjściowa: stań w lekkim rozkroku.

Ruch: ruch rozpocznij od wyprostowania ręki w kierunku sufitu.

Ilość serii: wykonaj 3 serie po 8-12 powtórzeń na każdą rękę.



Wzmacnianie rąk (biceps)

Pozycja wyjściowa: stań w lekkim rozkroku, opuść ręce wzdłuż tułowia, chwyć ciężarki lub końce gumy (zaczepionej o stopy).

Ruch: ruch rozpocznij od zgięcia jednej ręki w stawie łokciowym, następnie stopniowo prostuj rękę i opuszczaj ciężarek wzdłuż tułowia.

Ilość serii: wykonaj 3 serie po 8-12 powtórzeń na każdą rękę.



Wzmacnianie rąk i pleców

Pozycja wyjściowa: stań w lekkim rozkroku; obciążenie za głowę w okolicy kręgosłupa piersiowego.

Ruch: wykonaj wyprost stawu łokciowego w kierunku sufitu.

Ilość serii: wykonaj 2 serie po 8-12 powtórzeń.

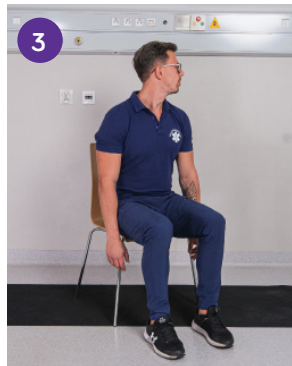
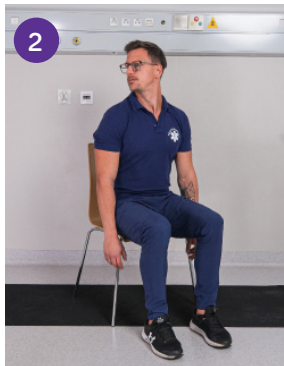
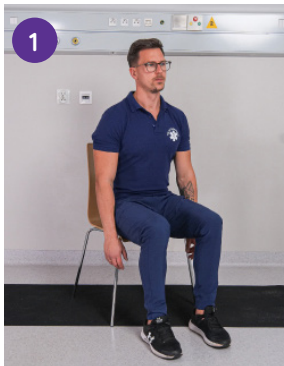


Ćwiczenia na równowagę i elastyczność

Zadanie: utrzymanie danej pozycji około 30 sekund.

Skręt szyi na boki

Skręt szyi na boki (patrz w prawo, w lewo).



Skłon szyi

Skłon szyi (ucho do barku).



Otwieranie klatki piersiowej



Rozciąganie rąk (mięśnie naramiennych)



Rozciąganie rąk (przedramienia)



Rozciąganie nóg (tylna taśma)



Rozciąganie bioder



Ważna umiejętność: **Wstawanie z podłogi!**

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, jak ważne jest umieć wstać z podłogi? To umiejętność, która może wydawać się oczywista, ale z wiekiem zanika. A wypadki się zdarzają – czasem potkniemy się lub upadniemy, warto wiedzieć, jak sobie z tym poradzić. Przecież nie chcesz czekać długo na pomoc leżąc na podłodze!

Dlatego warto regularnie ćwiczyć wstawanie z podłogi. To nie tylko poprawia naszą sprawność, ale także daje pewność, że poradzimy sobie w trudnej sytuacji.

Ćwiczenie czyni mistrza!

Wstawanie z podłogi może wydawać się trudne, ale regularne ćwiczenie tych kroków uczyni cię bardziej pewnym siebie i sprawnym. Spróbuj dołączyć to ćwiczenie do pozostałych ćwiczeń oporowych wykonywanych 3 razy w tygodniu. Z początku możesz również poprosić kogoś bliskiego o pomoc, aby czuć się bardziej komfortowo.

Pamiętaj, że każda drobna poprawa Twojej sprawności to wielki krok ku lepszemu zdrowiu i niezależności. Dzięki temu nie tylko poczujesz się lepiej, ale również zyskasz pewność, że poradzisz sobie w każdej sytuacji!

Instrukcja wstawania z podłogi:

- 1 Asekuracja podczas padania**
Jeśli czujesz, że możesz stracić równowagę, staraj się upaść tak, aby ochronić głowę przed uderzeniem.
- 2 Spokój i zebranie myśli**
Gdy już leżysz na podłodze, spróbuj się rozluźnić. Zrób głęboki oddech i przygotuj się na następne kroki. Zastanów się, czy nie doznałeś żadnych obrażeń. Jeśli czujesz ból, lepiej pozostać na podłodze i poprosić o pomoc.
- 3 Obrót z pozycji leżenia na plecach do pozycji leżenia na brzuchu**
Delikatnie przekręć się na bok, a następnie przejdź na brzuch. Użyj rąk, by wspierać się w tym ruchu.
- 4 Przyjęcie pozycji na czworaka**
Z pozycji leżenia na brzuchu, oprzyj się na dłoniach i kolanach. Pamiętaj, by utrzymać plecy prosto – to ważne dla równowagi!
- 5 Znajdź coś do trzymania**
Spróbuj przeszukać otoczenie w poszukiwaniu stabilnego mebla, jak krzesło czy stół, którego możesz się chwycić.
- 6 Przejście do pozycji klęku podpartego, jedna noga z przodu**
Przesuń jedną nogę do przodu, tak aby znajdowała się na ziemi zgięta pod kątem 90 stopni. Drugą nogę pozostaw na ziemi, aby uzyskać stabilność. Utrzymuj równowagę, korzystając z rąk.

7 Transfer do kłku podpartego obunóż

Teraz powoli przejdź do pozycji kłku podpartego na obu nogach. Zrób to powoli, aby zachować równowagę.

8 Przyjęcie pozycji siedzącej lub stojącej przy pomocy mebla

Z pomocą mebla, powoli wstań. Możesz użyć nóg, aby się podnieść i jednocześnie chwycić oparcie krzesła lub stół, aby uzyskać dodatkową stabilność. Przesuń się do przodu, aby usiąść, a następnie powoli wstań, trzymając się podparcia.

Wchodząc w kod QR znajdziesz film z instrukcją wstawiania z podłogi.



Badania profilaktyczne



Profilaktyka zdrowotna, czyli czas na przegląd!

Lek. Agnieszka Rogulska

Dlaczego profilaktyka jest ważna?

Czy kiedykolwiek usłyszałeś od mechanika, że samochód „sam się naprawi”? No właśnie! Ciało, choć mądre, nie robi przeglądu bez naszej pomocy. A profilaktyka zdrowotna po 60-tce to tak naprawdę coś, co robimy po to, żeby cieszyć się życiem w pełnym zdrowiu, bez konieczności „napraw po gwarancji”.

Kto z nas nie chciałby uniknąć „awarii” serca, cukrzycy czy nadciśnienia? Dzięki regularnym badaniom robimy dokładnie to, co dobry kierowca – obserwujemy stan techniczny i reagujemy na czas. Z tego powodu mierzymy ciśnienie, poziom cholesterolu, cukru i... cieszymy się spokojem.

Wiele zmian w organizmie często nie daje żadnych objawów – to sprawia, że mogą zostać niezauważone przez długi czas.

Profilaktyka to nie tylko ochrona przed chorobami, ale również dbałość o naszą kondycję, energię i samopoczucie. Regularne badania dają poczucie kontroli nad zdrowiem i pewność, że robimy wszystko, aby zadbać o długie, aktywne życie.

Profilaktyka nie musi być uciążliwa. Warto pomyśleć o niej jako o inwestycji w siebie i swoje zdrowie, która przyniesie długoterminowe korzyści. Warto pamiętać, że programy profilaktyczne są ciągle udoskonalane, z roku na rok obejmują coraz więcej badań i coraz młodszych ludzi.

Warto trzymać rękę na pulsie, bo zapobieganie jest znacznie taniej i prościej niż „naprawiać po drodze”. To jak, gotowy na serwis?

Warto pamiętać, że standard profilaktyki jest przeznaczony dla osób bez objawów choroby, natomiast w przypadku osób obciążonych rodzinnym występowaniem choroby lub/i innymi czynnikami ryzyka, o zakresie badań powinien zawsze decydować lekarz.

Oto **przegląd badań, które warto wykonywać, w ramach prewencji chorób po ukończeniu 60 roku życia:**



Pomiar masy ciała i wzrostu, wyliczenie wskaźnika masy ciała (BMI) oraz pomiar obwodu pasa – optymalnie raz w roku, nie rzadziej niż co 3 lata (samodzielnie warto monitorować swoją masę ciała raz w tygodniu - patrz str. 26).



Pomiar ciśnienia tętniczego - regularny pomiar ciśnienia krwi corocznie. Ideałem jest wykonywanie pomiaru ciśnienia tętniczego przy okazji każdej wizyty u lekarza pierwszego kontaktu. Nadciśnienie tętnicze często nie daje objawów, a może prowadzić do poważnych powikłań: zawału mięśnia sercowego, niewydolności serca, udaru mózgu.



Ocena ryzyka sercowo-naczyniowego (w tym wyliczenie wskaźnika **SCORE 2 > OP**) nie rzadziej niż co 5 lat, wskaźnik ten jest wyliczany z wykorzystaniem odpowiedniego kalkulatora lub tabel, może być wyliczony przez lekarza pierwszego kontaktu.



Morfologia krwi: wskazana co 1 – 3 lata. Pozwala na ocenę ogólnego stanu zdrowia, wykrycie anemii, stanów zapalnych, chorób układu krwiotwórczego.



Lipidogram: badanie poziomu cholesterolu całkowitego, HDL, LDL, nie-HDL i trójglicerydów we krwi, warto wykonywać nie rzadziej niż co 2 lata. W przypadku podwyższonych wartości, występowania czynników ryzyka powinno być zlecane w krótszych odstępach czasowych.



Glukoza na czczo - warto oznaczyć przynajmniej raz na 3 lata.



Badanie w kierunku raka jelita grubego (badanie kału na obecność krwi utajonej co roku lub kolonoskopia co 10 lat) – skierowania na badania dla osób powyżej 65 roku życia zależą od oceny indywidualnej lekarza.



Badanie ogólne moczu – corocznie.



EKG (elektrokardiogram): raz na 3-5 lat lub częściej, jeśli występują dolegliwości sercowe lub istnieje historia chorób serca w rodzinie.

**Szczepienia:****GRYPA**

→ corocznie.

**TĘŻEC, BŁONICA,
KRZTUSIEC**

→ szczepienia przypominające co 10 lat, choć pojawiają się doniesienia naukowe, że szczepienie p/ko krztuścowi warto powtarzać częściej, w odstępach co 5 lat.

**PNEUMOKOKI
I MENINGOKOKI**

→ zalecane.

WZW B, WZW A

→ zalecane, szczególnie przed zabiegami operacyjnymi lub wyjazdami do krajów o podwyższonym ryzyku występowania wirusowego zapalenia wątroby typu A.

**KLESZCZOWE
ZAPALENIE MÓZGU**

→ zalecane w grupach ryzyka.

RSV

→ od 60 roku życia.

**SZCZEPIENIA
PRZECIWKO COVID**

→ zgodnie z aktualnymi wytycznymi Ministerstwa Zdrowia.

PÓŁPASIEC

→ zalecany.

OSPA WIETRZNA

→ zalecane u osób, które nie chorowały na ospę.

**ODRA, ŚWINKA,
RÓŻYCZKA**

→ zalecane u osób wcześniej nieszczepionych.

Kalendarz szczepień dorosłych

szczepienie a wiek pacjenta	27-49	50-59	60-64	65+
GRYPA	1 dawka co sezon	1 dawka co sezon	1 dawka szczepionki wysokodawkowej co sezon	
PNEUMOKOKI	1 lub 2 dawki	1 lub 2 dawki		
COVID-19	schemat szczepienia w zależności od dostępnych obecnie preparatów		schemat szczepienia w zależności od dostępnych obecnie preparatów	
RSV	1 dawka w 24-36. tygodniu ciąży		1 dawka	
TEŻEC, BŁONICA, KRZTUSIEC	1 dawka Tdap w III trymestrze każdej ciąży	Tdap co 10 lat		
OSPA WIETRZNA	2 dawki (osoby, które nie chorowały na ospę wietrzną)			
PÓŁPASIEC	2 dawki	2 dawki		
HPV	3 dawki			
MMR	1 lub 2 dawki (osoby nieszczepione wcześniej)			
KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU	3 dawki; następnie dawka przypominająca co 3-5 lat			
NEISSERIA MENINGITIDIS	liczba dawek zależna od preparatu			
WZW A	2 dawki (lub 3 dawki w przypadku preparatu łączonego WZW A + WZW B)			
WZW B	3 dawki (lub 4 dawki w schemacie przyspieszonym) - zalecane oraz dla wybranych grup pacjentów - obowiązkowe			

- szczególnie zalecane dla tej grupy wiekowej
- zalecane dla wszystkich nieuodpornionych osób
spełniających kryterium wieku
- zalecane w razie wystąpienia szczególnych czynników
ryzyka klinicznych lub epidemiologicznych
- zalecane w oparciu o wspólną decyzję lekarza
i pacjenta

Skróty:
RSV (*respiratory syncytial virus*) - syncytialny wirus oddechowy.
Tdap - szczepionka zawierająca toksoid tężcowy, zmniejszoną
dawkę toksoidu błonicznego i bezkomórkowe komponenty
krztusca.
HPV (*human papilloma virus*) - ludzki wirus brodawczaka.
MMR (measles, mumps, rubella) - szczepionka przeciwko
odrze, śwince oraz różyczce.
WZW - wirusowe zapalenie wątroby.



Specyficzne badania dla kobiet:

- **Cytologia:** preferowana płynna (LBC), ewentualnie konwencjonalna co 1-3 lata. Badanie to pozwala na wczesne wykrycie raka szyjki macicy.
- **Mammografia:** kobietom po 50. roku życia zaleca się wykonywanie mammografii co 2 lata, powyżej 75 roku życia w zależności od oceny ryzyka indywidualnego pacjentki.
- **Samobadanie piersi:** raz w miesiącu, najlepiej 3-5 dni. Po menopauzie na samobadanie piersi warto wybrać jeden stały dzień w miesiącu.
- **Badanie ginekologiczne oraz badanie piersi przez lekarza** – co roku.
- **Ocena ryzyka złamań osteoporotycznych** – zalecana po ukończeniu 50. roku życia podczas wizyty u lekarza pierwszego kontaktu.



Specyficzne badania dla mężczyzn:

- **PSA (badanie poziomu antygenu swoistego dla prostaty):** zalecane do 70. r.ż. co 1-2 lata; powyżej 70. r.ż. zależy od oceny indywidualnej lekarza.
- **Badanie prostaty:** regularne badania palpacyjne przez lekarza urologa warto wykonywać co 2-3 lata, począwszy od 50. roku życia.
- **Instruktaż samobadania jąder przy okazji każdej wizyty u urologa lub wizyty profilaktycznej u lekarza pierwszego kontaktu.**

W profilaktyce warto też zwrócić uwagę na styl życia: zwłaszcza po ukończeniu 65. roku życia, odpowiednia dieta i regularna aktywność fizyczna są kluczowe dla utrzymania zdrowia i dobrej kondycji.

Tak jak wspomniano w innych rozdziałach niniejszego poradnika - w profilaktyce **warto też zwrócić uwagę na styl życia: zrównoważoną dietę bogatą w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty, pełnowartościowe białka i zdrowe tłuszcze, ograniczenie spożycia soli, cukru i tłuszczów nasyconych**. Zalecana też jest **regularna aktywność fizyczna, co najmniej 150 minut tygodniowo**. Spacer, bieganie, jazda na rowerze lub inne formy ćwiczeń. Regularny odpoczynek, techniki relaksacyjne i utrzymywanie dobrych relacji z bliskimi to klucz do dobrego samopoczucia psychicznego.

Warto wiedzieć:

Moje zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej - to kompleksowy program profilaktyczny skierowany do wszystkich osób powyżej 20. roku życia. Do udziału będzie można zgłosić się przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP), aplikację Moje IKP lub bezpośrednio w placówce Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ).

Zakres podstawowy badań diagnostycznych (dla każdego objętego bilansem): **morfologia krwi, glukoza, kreatynina (z eGFR), lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, triglicerydy), TSH (hormon tyreotropowy), badanie ogólne moczu**.

Zakres rozszerzony badań diagnostycznych (warunkowo, w zależności od wieku i wyniku ankiety): **ALAT** - aminotransferaza alaninowa, **ASPAT** - aminotransferaza asparaginianowa, **GGTP** - gammaglutamylotranspeptydaza, **PSA** całkowity u mężczyzn, **anty-HCV, lipoproteina (a)** (wykonywana w ramach programu raz w życiu).

„Moje Zdrowie” – bilans zdrowia osoby dorosłej zastępuje pilotaż „Profilaktyka 40+”.

W ramach profilaktyki raka piersi NFZ zaprasza **wszystkie kobiety pomiędzy 45–74 rokiem życia na bezpłatne badania mammograficzne**. Pełna informacja o programie jest dostępna na stronie: **pacjent.gov.pl**

Warto pamiętać:

Nadmiar diagnostyki może być także szkodliwy...

Może czasem prowadzić do wykrycia drobnych zmian, które nie wpływają na nasze zdrowie i nie wymagają leczenia. Niektóre z tych wykrytych odchyłeń mogą prowadzić do dodatkowych, bardziej inwazyjnych badań czy terapii, które nie zawsze są konieczne, a mogą wiązać się z ryzykiem powikłań. Dlatego **ważne jest, aby konsultować zalecenia diagnostyczne ze swoim lekarzem, który pomoże wyważyć korzyści i potencjalne ryzyko, dbając o indywidualne podejście do zdrowia**.

Co jeszcze? Rzuć palenie i ogranicz alkohol

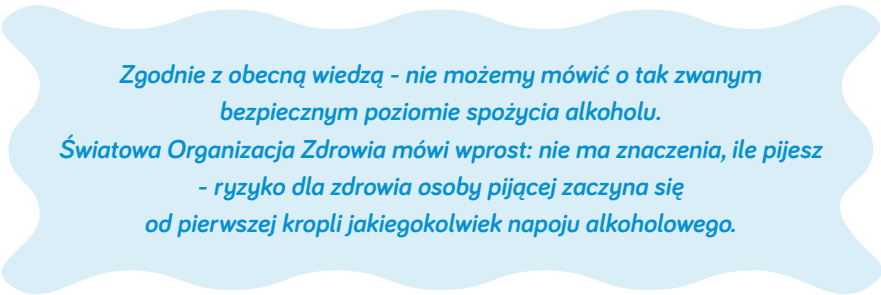
Większość z nas doskonale zdaje sobie sprawę z negatywnego wpływu na zdrowie papierosów, e-papierosów, alkoholu i innych używek. Pomimo to sięgamy po nie, nie licząc się z konsekwencjami.

Zarówno alkohol jak i papierosy czy inne używki niosą ze sobą ryzyko rozwoju wielu chorób – zwłaszcza mózgu i serca, naszych kluczowych organów. W przypadku zaś chorób już istniejących dodatkowo sprzyjają występowaniu licznych powikłań oraz komplikacji podczas leczenia.



Szacuje się, że każdy wypalony papieros skraca oczekiwaną długość życia o 20 minut.

Stosowanie kilku używek jednocześnie jest jeszcze bardziej niebezpieczne. Palenie papierosów potęguje bowiem działanie alkoholu, z kolei alkohol przyspiesza i ułatwia wnikanie substancji rakotwórczych zawartych w dymie tytoniowym w obręb jamy ustnej i gardła.



***Zgodnie z obecną wiedzą - nie możemy mówić o tak zwanym bezpiecznym poziomie spożycia alkoholu.
Światowa Organizacja Zdrowia mówi wprost: nie ma znaczenia, ile pijesz - ryzyko dla zdrowia osoby pijącej zaczyna się od pierwszej kropli jakiegokolwiek napoju alkoholowego.***

Alkohol jest substancją toksyczną, psychoaktywną i powodującą uzależnienie. Został sklasyfikowany jako czynnik rakotwórczy grupy 1 przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem dziesięć lat temu - jest to najwyższa grupa ryzyka, która obejmuje również azbest, promieniowanie radioaktywne i tytoń.



Pijąc mniej alkoholu i rzucając palenie realnie wpłwasz na swoje zdrowie i samopoczucie.



Historie pacjentów



Zainspiruj się naszymi bohaterami! Może w kolejnej części poradnika to Twoją historię opiszemy?



Adam, 68 lat
- „*Codziennosc
z przewlekla chorobą*”

Adam jest człowiekiem, który od zawsze ceni swoją niezależność. Choć od lat **zмага się z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc** (POChP), nigdy nie pozwolił, aby choroba definiowała jego życie. „Nie jestem przecież umierający!” – często powtarza swoim dorosłym dzieciom, gdy proponują mu więcej pomocy w codziennych obowiązkach. Adam lubi poranne spacery po osiedlu, krótkie rozmowy z sąsiadami i grę w szachy z kolegą z klubu seniora. Jednak ostatnio poczuł, że coś się zmienia.

„Nie wiem, co się dzieje, ale **coraz trudniej mi się zebrać na te moje spacery**” – któregoś dnia powiedział do swojej córki Kasi, która akurat była u niego na popołudniowej herbacie po pracy. Kasia zauważyła, że ojciec stracił na masie ciała, spodnie jakoś na nim wiszą, a jego twarz wydaje się bardziej zmęczona. Podczas wizyty u lekarza pada diagnoza: niedożywienie. „Panie Adamie, przy tej chorobie musi pan **dbać o odpowiednią ilość kalorii i białka, inaczej organizm nie będzie miał siły walczyć z infekcjami**” – tłumaczy pulmonolog. Lekarz proponuje, aby Adam spróbował żywienia medycznego. „Doktor zaproponował mi **wzbogacenie codziennych posiłków o 2 butelki Nutridrink Protein, który** jak wspomniał **jest bogaty w energię, białko, ma też witaminy i składniki mineralne**. Jest w płynnej formie, a więc łatwo mi go spożyć przy moim małym apetycie” – opowiada Adam.

Adam początkowo niechętnie podszedł do tematu. „Znowu coś nowego, a ja już miałem dość tych wszystkich leków i zaleceń” – narzekał po wizycie do Kasi. Jednak

córka, przekonała go, aby spróbował. „Tato, to nie są leki. To jest jak jedzenie w małej buteleczce. Jeśli to pomoże ci znów nabrać sił, to dlaczego nie spróbować?” – argumentowała. W końcu Adam się zgadza. Córka **kupiła zapas na tydzień w aptece, różnych smaków**, aby Adam mógł popróbować. „Przynajmniej większość dobrze smakuje” – powiedział córce po kilku dniach przez telefon.

„Nie będę ukrywał, podszedłem trochę sceptycznie i piłem tylko dlatego, aby Kasia mi głowy nie suszyła” – wspomina Adam. Po około dwóch tygodniach zauważył pierwsze zmiany. „Rano wstałem i nie czułem się jak worek ziemniaków” – wspomina z uśmiechem. **Regularne stosowanie Nutridrink Protein** przyniosło wymierne korzyści Adamowi. Zauważył, iż **ma więcej energii**, by zająć się drobnymi pracami w domu, na które wcześniej brakowało mu sił. Zabrał wnuki na dłuższy spacer po lesie, gdy odwiedzili go w weekend. „Cieszę się, że mogę nadążyć za nimi, chociaż mają tyle energii, że czasem trudno ich dogonić” – mówi z uśmiechem.

Podczas kolejnej wizyty u lekarza **wyniki Adama się poprawiły**. Lekarz zauważył, że jego **masa ciała się ustabilizowała, a wskaźniki odżywienia poprawiły**. „Zauważyłem, że moje ciało lepiej radzi sobie z codziennym obciążeniem” – wspomina Adam. „Kto by pomyślał, że taki mały krok może tyle zmienić?” – powiedziałem do córki, gdy wpadła z kolejną „dostawą” butelek.

Historia Adama pokazuje, że nawet przy przewlekłej chorobie można cieszyć się życiem i odzyskiwać siły dzięki odpowiedniemu wsparciu żywieniowemu. **„Człowiek nigdy nie wie, jak mało energii miał, dopóki jej nie odzyska”** – mówi Adam, gdy Kasia pyta go o samopoczucie.





Halina, 64 lata
- „Choroba, która przyszła nagle”

Halina nigdy nie miała większych problemów ze zdrowiem. Jest energiczną, niezależną kobietą, która od lat prowadzi niewielką kwiaciarnię w centrum miasta. „Praca to moje życie” – mawia. Codziennie wstaje o świcie, aby przygotować świeże bukiety na wystawę i często zostaje po godzinach, aby realizować zamówienia na śluby czy uroczystości. Jednak kilka miesięcy temu coś zaczęło się zmieniać, gdy dopadły ją silne bóle brzucha. Po badaniach okazało się, że potrzebny jest zabieg. „Pani Halino, to **rutynowy zabieg**, ale po nim czeka panią **kilka dni w szpitalu i czas rekonwalescencji w domu**” – wyjaśnił chirurg przed przyjęciem do szpitala.

Halina **czuje się osłabiona i traci apetyt** czekając na przyjęcie do szpitala. „Nie mam siły nawet na zjedzenie zupy” – mówi do córki przez telefon. Córka zaniepokojona stanem mamy umówiła telekonsultację z lekarzem prowadzącym. „Pani Doktor zaproponowała **wsparcie żywieniowe w postaci Nutridrink Protein, aby przygotować się do hospitalizacji**. Wspomniata również, iż warto będzie **kontynuować stosowanie też po wypisie ze szpitala**, by szybciej wrócić do zdrowia” wspomina Halina. Córka Haliny udała się do apteki i zakupiła pierwsze produkty. „No i zaczęłam pić te małe skoncentrowane buteleczki, które jak się dowiedziałam **dostarczają energii, składników odżywczych i białka**” opowiada.

Już po kilku dniach od zabiegu czuła, iż zyskuje coraz więcej siły i wraca do zdrowia. „Pamiętam, jak poczułam, iż mogę iść na spacer i cieszyć się wiosennym słońcem” – wspomina pierwszy spacer z córką po wyjściu ze szpitala.

Następne tygodnie przyniosły kolejne zmiany. Halina, **wspierana żywieniem medycznym, odzyskiwała siły**. „Najpierw wrócił mi apetyt. Potem miałam więcej energii, żeby zając się drobnymi obowiązkami w domu” – opowiada. Dzięki odpowiedniemu od-

żywieniu jej organizm szybciej się regenerował, co przyspieszyło proces powrotu do zdrowia. „Kiedy lekarz powiedział mi, że **wyniki są bardzo dobre**, poczułam ogromną ulgę.” – wspomina. „Ustyszałam też: Pani Halino, widać, że **organizm się regeneruje**. Dobrze, że zdecydowała się pani na wsparcie żywieniowe – to naprawdę pomogło”.

Halina stopniowo wracała do swojej codzienności. Na początku odwiedzała kwaciarnię tylko na krótkie chwile, ale teraz już prowadzi kwaciarnię tak jak przed zabiegiem. „Bałam się, iż choroba i pobyt w szpitalu zabierze mi wszystko, że proces rekonwalescencji będzie długotrwały i zanim wrócą mi siły po zabiegu minie kilkanaście miesięcy. **Dzięki** przygotowaniu do zabiegu, fizjoterapii i **prawidłowemu odżywieniu organizmu szybko wróciłam do zdrowia** i znów mogę robić to, co kocham” – mówi z dumą. „Zrozumiałam, że nawet ja, zawsze silna i niezależna, czasem potrzebuję pomocy. A **Nutridrink Protein** był właśnie tą **pomocą, której potrzebowałam**” – przyznaje.





Zofia, 74 lata - „*Życie po stracie*”

Zofia ma 74 lata i od pół roku **zмага się z samotnością**. Straciła męża, z którym spędziła ponad pięć dekad życia. Od tamtego czasu dni Zofii wypełnia cisza, którą trudno jej znieść. **Przestała regularnie gotować**, bo nie słyszy od Tomasza „Zosieńko, Twoje obiady są najpyszniejsze”. **Ulubione dania straciły smak**. „Po co mam gotować, skoro i tak nikt nie usiądzie ze mną przy stole?” – mówi Zofia. Dzieci Zofii mieszkają za granicą i odwiedzają ją co około 2 miesiące. Codziennie dzwonią, ale wideorozmowy to nie to samo co odwiedziny. Trudno jest, gdy nie można się przytulić do drugiej osoby.

Podczas rutynowej wizyty lekarz zauważył, **symptomy niedożywienia** u Zosi. Zosia **schudła**, miała **szorstką skórę**, częściej zaczęła przechodzić **infekcje**. „Pani Zofio, w pani wieku organizm potrzebuje składników odżywczych, zwłaszcza białka i energii. Brak jedzenia może prowadzić do poważniejszych problemów” – tłumaczył lekarz. Zosia wspomina, iż przytłoczyło ją to jeszcze bardziej, bo nie wiedziała co z tą wiedzą zrobić. „Lekarz zasugerował **żywienie medyczne Nutridrink Protein**, by uzupełnić to, czego brakuje w diecie. Powiedział, że buteleczka jest niewielka, ale **wesprze** mnie i **wzmocni**” – wspomina Zofia. Słyszała o Nutridrinkach, ale piła je chora na nowotwór sąsiadka. Zosia miała wątpliwości, bo przecież czuła się dosyć zdrowa. Przy okazji wizyty w aptece postanowiła zapytać. „Magister, taki sympatyczny młody chłopak, wytłumaczył mi żebym **piła powoli, między posiłkami** lub wykorzystała np. do przygotowania koktajlu. Pomógł mi wybrać smaki i potwierdził, iż **Nutridrink pomoże poczuć się lepiej i odzyskać siły**” – opowiada Zosia.

Przez pierwszy tydzień codziennie wypijała dwie butelki. Zauważyła, że choć nie zmusza się do jedzenia, zaczęła mieć **więcej energii** i również **większy apetyt** na tradycyjne posiłki. Po miesiącu Zosia odwiedziła sąsiadkę Annę, która od dawna zapraszała ją

do siebie. „Zosiu, jak dobrze cię widzieć! Martwiłam się, że zupełnie zniknęłaś” – powiedziała Anna podczas spotkania. „Dzięki Nutridrinkom **odzyskałam siły**, a jak mam więcej sił to i chęć na gotowanie się pojawiła. Umówiliśmy się z Anną, która od wielu lat jest wdową, iż gdy dopadnie nas „leń” będziemy się wspierać nawzajem obiadem. Wspólne posiłki inaczej smakują.” – opowiada Zosia. Wsparcie i bliskość drugiego człowieka są bardzo ważne.

Historia Zofii pokazuje, że nawet po trudnych życiowych wydarzeniach można odzyskać siły i chęć do życia. Dzięki wsparciu żywieniem medycznym, otworzeniu się na nowe przyjaźnie i małym krokom w stronę aktywności Zofia znów czuje, że jej życie ma sens. „**Czasem człowiek potrzebuje czegoś prostego**, żeby zrobić pierwszy krok. Ja zostałam tu na Ziemi i zamierzam wykorzystać pozostały mi czas, a do tego potrzebuję sił. **Żeby mieć siły trzeba prawidłowo jeść**. Gdy czasem nie jesteśmy w stanie sobie tego zapewnić, warto skorzystać z pomocy. Dla mnie taką pomocą był Nutridrink Protein i sąsiadka Ania” – podsumowuje z uśmiechem.





Antonina, 80 lat - „Pomoc wnuczki”

Antonina ma 80 lat i od wielu lat jest wdową. Mieszka sama, ale nigdy nie czuła się samotna – regularnie odwiedzają ją dzieci i wnuki. Tosia zawsze była zorganizowana i pomimo wieku chce jak najdłużej być samodzielną. „Czuję się młoda duchem, a póki mogę sama o siebie zadbać, nie zamierzam nikomu być ciężarem” – powtarza z dumą. Jednak pół roku temu jej codzienność zmieniła się w jednej chwili. Sprzątając w domu, weszła na taboret, by podlać kwiatek. Niestety, straciła równowagę i spadła na bok. Upadając, uderzyła się w żebra i poczuła przeszywający ból. „Wiedziałam, że coś jest nie tak. Każdy oddech bolał, ale bardziej bałam się, że nie będę mogła sama wstać” – wspomina.

Rodzina natychmiast zawiozła ją do szpitala, gdzie lekarze zdiagnozowali **złamanie żeber**. „Pani Antonino, będziemy musieli zostawić panią na obserwacji, żeby upewnić się, że nie ma innych urazów” – powiedział lekarz. **Spędziła w szpitalu tydzień**, a jej dzieci zorganizowały wszystko, by pomóc jej po powrocie do domu. **Podczas hospitalizacji** wnuczka zauważyła **spadek apetytu**. „Jedzenie w szpitalu nie zachęcało, a **każdy kęs wydawał się wysiłkiem**” – opowiada Tosia. Jej wnuczka, która jest dietetykiem, szybko zauważyła problem. „Babciu, musisz **dobrze się odżywiać, żeby organizm miał siłę się regenerować a kości zrastać**” – tłumaczyła podczas odwiedzin w szpitalu. „Nie dasz rady dojść do siebie, jeśli nie dostarczysz sobie **energii, białka, witamin i składników mineralnych**, których **potrzebujesz**”. Po konsultacji z lekarzem prowadzącym przyniosła z apteki przyszpitalnej różne smaki **Nutridrink Protein**. „Wnuczka zapewniała, że są **gotowe do wypicia, wystarczy wstrząsnąć**, a pomogą szybciej wrócić do zdrowia. I jak odmówić wnuczce?” – dodaje z uśmiechem Antonina.

Codziennie, podczas pobytu w szpitalu, wypijała dwie butelki. Już **po kilku dniach** zauważyła, że **czuje się nieco lepiej**. „Miałam **więcej siły**, żeby sama usiąść na łóżku i przejść kilka kroków” – wspomina. Po powrocie do domu Tosia kontynuowała sto-

sowanie **Nutridrink Protein przez cały okres rekonwalescencji**. Dzięki wsparciu dzieci i wnuków mogła skupić się na powrocie do zdrowia. „Nie musiałam się martwić o gotowanie, bo dzieci wszystko mi przygotowały. Ja miałam tylko jeden obowiązek: wypić dwie buteleczki i odpoczywać” – opowiada z uśmiechem. Po 8 tygodniach na wizycie kontrolnej lekarz nie mógł wyjść ze zdziwienia, że w tym wieku tak szybko wróciłam do formy. „**Czułam, że po prostu mój organizm ma siłę by się regenerować**. Dzięki pomocy i wsparciu rodziny wróciłam do zdrowia i mogę dalej się cieszyć swoją samodzielnością” – mówi z aprobatą.

Dzięki odpowiedniemu odżywieniu i wsparciu bliskich **wróciła do codziennej aktywności**. Znowu piecze ciasta dla wnuków i zajmuje się swoim ogrodem. „Wiem, że jestem starsza, ale nie pozwolę, by taki „drobiaz” jak upadek mnie zatrzymał” – podkreśla w rozmowie.



Notatki

Notatki

Notatki

ZAPYTAJ FARMACEUTĘ o produkty z linii NUTRIDRINK



**WSPARCIE
ŻYWIENIOWE,
NP. DLA SENIORA**



**PRZED, W TRAKCIE
I PO POBYCIE
W SZPITALU
PRZY ZWIĘKSZONYM
ZAPOTRZEBOWANIU
BIAŁKOWYM**



**CHOROBA
NOWOTWOROWA**



**TRUDNO
GOJĄCE
RANY**

WŁĄCZ ŻYWIENIE DO LECZENIA

Skonsultuj się z lekarzem i/lub dietetykiem klinicznym.
Nutridrink Basic jest produktem farmaceutycznym, przeznaczonym do podawania doustnego. Nie należy go stosować jako jedynego źródła żywienia. Nutridrink Protein jest produktem farmaceutycznym, przeznaczonym do podawania doustnego. Nie należy go stosować jako jedynego źródła żywienia. Nutridrink Toler Tropik jest produktem farmaceutycznym, przeznaczonym do podawania doustnego. Nie należy go stosować jako jedynego źródła żywienia. Nutridrink Soft Digest jest produktem farmaceutycznym, przeznaczonym do podawania doustnego. Nie należy go stosować jako jedynego źródła żywienia.

Publikacja nie ma na celu promowania produktów farmaceutycznych na szkodę świadczeń medycznych.

Nutrícia Polska Sp. z o.o., ul. Defilewacka 8, 00-728 Warszawa

AKCZYNACZ@nutricia.com

NUTRICIA
Nutridrink®

